LIMA, LUNES 10 DE FEBRERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21293 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

HOY GRATIS otra megalámina con los consejos del doctor Pérez - Albela

TENGA BUENA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Parejita selló su amor bailando huaylas

METROLIMA pág. 4

BODA CON ZAPATEO EN PLAZA DE ARMAS

CAMBIO DÓLAR
Compra: 3.71
Venta: 3.73

CAMBIO EURO
Compra: 3.89
Venta: 3.93

Por error garrafal del arquero, la "U" se dejó empatar en último minuto

BLOOPER DE BRITOS

CRACK pág. 13

"LOS MÚSICOS NO GANAMOS MILLONES"

Giuliana Rengifo asustada por amenazas de extorsionadores

OJOSHOW pág. 16

ASESINO INTENTÓ QUITARSE LA VIDA HACIÉNDOSE CORTES EN EL BRAZO, EN COMAS

JOSEPH ARANÍBAR DEGOLLÓ A MILAGROS JULCA APENAS INGRESARON A LA HABITACIÓN

JOSEPH ARANIBAR DETENIDO

IMPACTO pág. 4

LA LLEVA AL HOSTAL Y LA MATA

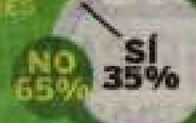
AGENTES POLICIALES HALLARON AL CRIMINAL DESANGRÁNDOSE EN EL BAÑO

Y OTRA MUJER TAMBIÉN MURIÓ A MANOS DE SU PAREJA EN SAN JUAN DE MIRAFLORES

MILAGROS JULCA VÍCTIMA



OPINAN LOS LECTORES
¿Cree usted que Alianza Lima campeonará en el torneo de la Liga 1 del presente año?



Responda en www.ojo.pe
¿Cree que Universitario juega mal y no campeonará en el torneo de la Liga 1 del presente año?

X TWITTER
LEÓN TRAHTEMBERG
Educador
@LeonTrahtemberg

"La escuela peruana está rota: diseñada para que muchos fracasen y sufran. El Minedu sabe que 4 de cada 5 alumnos no aprende lo que se propone en matemáticas y 2 de cada 3 no lo logra en lectura. Pero insiste en su modelo. Y así ha sido hace décadas".

LA CRUDA REALIDAD

DINA TIENE TAREAS PENDIENTES

Una vez más, la presidenta Dina Boluarte intenta adjudicarse logros que no necesariamente dependen de su gobierno. Celebró que los precios en los mercados están bajos, en la línea cuando afirmó que con 10 soles se puede preparar sopa, segundo y postre. Efectivamente hay productos a precios bajos, pero no todos, por el esforzado trabajo de nuestros campesinos que logran buenas cosechas gracias al buen tiempo, con moderadas lluvias y días de sol que hacen florecer los campos. Se olvida la presidenta que los agricultores, por los precios bajos, ni siquiera están recuperando sus inversiones. Algo debería decir y hacer al respecto. ¿Qué hace el Ministerio de Agricultura? La mandataria tiene tareas pendientes que resolver, como la inseguridad ciudadana, y sobre ello no dice nada, y mantiene como ministro del Interior al cuestionado Juan Santiváñez. Ni qué decir sobre generar empleo digno para los jóvenes.



SUSANA VILLARÁN YA LO HIZO AL APELAR A NORMA LEGAL

ADVIERTEN QUE LEY PERMITE DEMORAR INICIO DE JUICIOS

El presidente de la Corte Superior Nacional, Hans Contreras, alertó que más de cien procesos judiciales por crimen organizado y corrupción podrían afectarse con una mayor demora porque la Ley 32130 faculta a los acusados impugnar el auto de enjuiciamiento que dispone iniciar el juicio oral. Abogados de investigados articulan incidentes procesales, recursos de apelación y más que contribuyen a la dilación del proceso, indicó. La exalcaldesa Susana Villarán ya lo hizo con esa ley.

DICEN QUE SUS DEFECTOS EXPLICAN RECHAZO DEL PUEBLO

Culpan a Dina de estar por los suelos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A raíz del 4 % de aprobación que le da la última encuesta de Datum, la presidenta Dina Boluarte recibió críticas a su gestión y a su actitud "poco humilde" que la aleja de la población que en un 94 % desaprueba su gestión, según el sondeo publicado por El Comercio.

La congresista Patricia Chirinos criticó el "otro gran 'logro' del gobierno de la señora Boluarte", al "ubicar al Perú entre los 10 países con mayor criminalidad en el mundo" junto a Venezuela, Haití y más naciones fallidas.

DISCURSOS. "¿Dónde quedó ese país de las maravillas del que tanto habla? Parece que solo existe en sus discursos, porque en el Perú, la delincuencia, el sicariato y las extorsiones, son el pan de cada día", preguntó Chirinos.

A su turno, el analista político Enrique Castillo declaró en RPP que "Boluarte puede hacer todos los anuncios que quiera" y lanzar frases, "pero no se mueve de esa cifra (4 %)", ya que "su actitud poco humilde y sencilla en su comunicación puede distanciarla más si se suman la inseguridad", las denuncias y su actitud confrontacional.

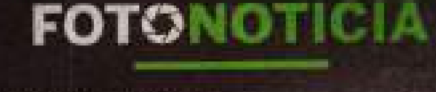
PATRICIA CHIRINOS

A eso hay que sumar que el 87 % de peruanos cree que el ministro del Interior, Juan Santiváñez, debe dejar el cargo y el 74 % que la delincuencia aumentó en su gestión.

"Con ese rechazo es imposible generar una política de seguridad que genere respeto, confianza y autoridad en la ciudadanía. Es una presencia nociva en el gobierno", declaró el excongresista Juan Sheput sobre Santiváñez.

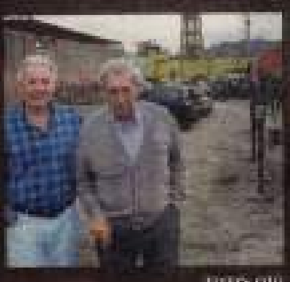
ojo al dato
Cambiar de gabinete sería insuficiente, dijo el experto Rodolfo Rayna, porque no resolvería la crisis de confianza en el Ejecutivo.


▪ Casi nadie la respalda y ella confronta, aseguran.



MARIO VARGAS LLOSA VA AL PENAL DE LURIGANCHO

Con su hijo Álvaro Vargas Llosa, el notable escritor y Nobel de Literatura Mario Vargas Llosa visitó el penal de Lurigancho, uno de los escenarios donde transcurre su novela política y social "Historia de Mayta", publicada en 1984.


FOTO: OJO

Montoya raja de financiamiento internacional

▪ Congresista critica apoyo de Usaid a entidad de derechos humanos.

Tras denunciar que la agencia de los Estados Unidos Usaid financió al Instituto de Defensa Legal (IDL), que "se ha dedicado sistemáticamente a denunciar y perseguir judicialmente" a militares y policías, el congresista Jorge Montoya exigió investigar tal "intromisión" contra la seguridad y soberanía nacional.

OJOS&OÍDOS

ASU. "El Ejecutivo y su abogado litigante (Juan) Santiváñez, en maniobra desesperada, pretenden con leguleyadas desacreditarme", alertó el coronel PNP (r) Harvey Colchado, al defender su ascenso y recordar al ministro del Interior que "el poder es efímero".

OBRAS. En mesa de trabajo con seis alcaldes provinciales y tres distritales de Cusco, junto al congresista Luis Aragón, la presidenta Dina Boluarte juró que el Gobierno priorizará obras en la región y dará asesoría técnica para la ejecución.

FUJI. Jaime Abensur, director general Parlamentario, reivindicó la figura de Alberto Fujimori, quien estuvo preso por delitos, en una charla en la Escuela Naranja de Fuerza Popular, en Ucayali. "Un fuerte aplauso para él", reclamó Abensur para el fallecido expresidente.

FRESCO. Cuando el país se desangra por la delincuencia, el premier Gustavo Adrianzén viajó a Francia, con un costo de S/42 mil del Estado, es decir de los peruanos, para una reunión sobre inteligencia artificial.



ESTUDIANTE DE 21 AÑOS FUE ULTIMADA POR SU PAREJA, MIENTRAS QUE A OTRA MUJER LA MATARON EN UN EDIFICIO

La lleva con engaños al hotel y la asesina



▪ En un hostal fue hallado el cuerpo de Milagros, quien sufrió cortes en el cuello.


▪ La Policía se encuentran analizando las escenas del crimen

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La violencia sigue cobrando la vida de mujeres en el país y, con solo horas de diferencia, fueron dos las víctimas de presunto feminicidio reportadas en Lima, durante el último fin de semana.

162 FEMINICIDIOS se han registrado durante el año 2024, según el Ministerio de la Mujer.

El primer crimen ocurrió en la habitación de un hostal, en Comas, donde fue encontrada sin vida Milagros Olivia Julca García, una joven de 21 años quien habría sido asesinada por su pareja Joseph Jahir Araníbar Aranya (25).

Con engaños del presunto feminicida, la víctima acudió al lugar, localizado en la avenida Héroes del Alto Cenepa, la noche del sábado último y, apenas ambos ingresaron al cuarto, fue atacada. Araníbar Aranya la degolló y, tras ello, intentó quitarse la vida haciéndose cortes en el brazo.

Sin embargo, no logró su propósito pues agentes policiales lo hallaron desangrándose en el baño y, de inmediato, lo trasladaron al Hospital Sergio Bernales para que reciba atención médica bajo estricta custodia policial.

Los agentes de la comisaría de Santa Luzmila, quienes llegaron tras la alerta del personal del hostal, realizaron las primeras diligencias y recolectaron evidencias en la escena.

Además, para esclarecer los hechos, iban a analizar las imágenes de las cámaras de seguridad del establecimiento y recoger testimonios. En tanto, el cuerpo de Milagros fue llevado a la Morgue de Lima para la autopsia correspondiente.

VIOLENCIA. El otro asesinato fue perpetrado durante la madrugada de ayer en un edificio multifamiliar de la urbanización Néstor Bataneros, en San Juan de Miraflores. Un sujeto colombiano acabó con la vida de una mujer al atacarla con un cuchillo y propinarle al menos cinco puñaladas.

Según testigos, tras cometer el delito, el sospechoso intentó escapar trepando por el tragaluz del edificio y entrando a un departamento. Aunque logró huir del lugar, después de unas horas fue capturado por la Policía.

Se le identificó como Javier García y en la comisaría Mateo Pumacahua, donde está detenido, confesó ser autor del crimen.

OJO al dato
Si usted es víctima de algún tipo de violencia o conoce a alguien, puede comunicarse de manera gratuita a la Línea 100.

AL GRANO



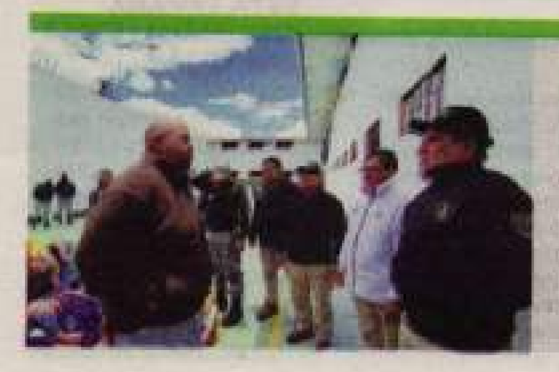
ATACAN A BALAZOS A DOS JÓVENES EN PLAZA DE ARMAS

Dos jóvenes resultaron heridos de bala tras ser atacados por sujetos que se movilizaban en una moto, en la Plaza de Armas del distrito de Chao, provincia liberteña de Virú. Víctor Hugo Hernández y su amigo, de iniciales C. A., fueron atendidos en el centro de salud de Chao.



SALVAN A ABUELITA DE MORIR EN INCENDIO

Bomberos, vecinos y serenos lograron rescatar a una anciana de 82 años, al incendiarse su vivienda en el barrio Estibadores del Cono Norte, en Talara, Piura. Entre lágrimas y tras recibir los primeros auxilios, la abuelita agradeció a todos por haberla salvado de una muerte segura.



REALIZAN INSPECCIÓN CORPORAL A INTERNOS Y DERRIBAN ANTENAS

"MAMUT" Y OTROS REOS DE CHALLAPALCA PASAN REVISIÓN

Bajo estrictas medidas de seguridad, el Instituto Nacional Penitenciario (Inpe) realizó un operativo de revisión corporal a los internos del penal de máxima seguridad Challapalca, ubicado en las alturas Tacna, entre ellos líderes de organizaciones criminales como Héctor Prieto Materano, "Mamut", excabecilla del Tren de Aragua, y José Angulo Casas, "Café", exintegrante de Barrio King. También fueron inspeccionados Edwin Penedo Gómez, "Cara de Cuy"; Luis Antonio Peralta Carpio, implicado en el atentado contra trabajadores del Inpe; y el exlíder de una organización criminal dedicada a la extorsión, Lucio Moreno, "Pirata". Personal del Inpe, junto a otras autoridades, también derribaron dos antenas que emitían señal de internet cerca al penal.





HUELGA EN EL INABIF. Trabajadores del Sindicato del Inabif acatarán una huelga nacional desde el próximo lunes 17 de febrero en demanda de mejores condiciones laborales para los empleados y mayor presupuesto para los centros de atención.

PAREJA CELEBRÓ BODA EN PLAZA DE ARMAS CON PASACALLE

Sellan su amor con rico zapateo

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Al ritmo del típico baile de huaylas, una pareja de recién casados celebró su unión al ser sorprendida, al salir de la Catedral de Lima tras darse el sí, por el paso de cientos de danzantes de Huancayo (Junín) que participaban del pasacalle con el que se lanzaba oficialmente la "Ruta del Huaylas 2025".

Con emoción, la esposa vestida de blanco y su cónyuge con traje de gala crema zapatearon junto a los bailarines, convirtiendo su boda en un recuerdo inolvidable lleno de identidad y cultura. Su familiares quedaron maravillados con la fiesta que se armó en la Plaza de Armas, por lo que aprovecharon para grabar videos.

Las calles del Centro Histórico de Lima fueron escenario de este emotivo momento así como de la colorida presentación de los danzantes huancaínos, quienes llegaron a Lima para promocionar la festividad que este año contará con más de 60 actividades, como festivales, concursos de danza, rutas de museos, entre otras.



• Bailaron con danzantes de Huancayo tras darse el sí.

ojo al dato

Un turista de Montenegro, país ubicado al sur de Europa, se declaró enamorado del Perú y también se sumó a la danza.

DETALLES. El director de la dirección de Turismo del Gobierno Regional de Junín, Julio Abanto, detalló que esperan recibir a más de 70 mil visitantes durante los tres meses que durará la "Ruta de Huaylas" en las 45 localidades donde se desarrollará esta festividad.

El pasacalle, que inició en el Parque de la Muralla, fue una muestra de la explosión de color, música y tradición que habrá en este festejo que tiene como protagonista al huaylas, declarado Patrimonio Cultural de la Nación en 2005.

• Son elaborados por artesanos de diversas regiones.

VENDEN MUÑECOS Y OTROS PRODUCTOS

Comerciantes rayan con artesanías del amor

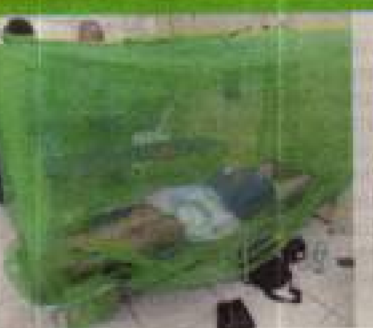
La artesanía peruana, que brilla en la feria "Ambiente 2025" en Frankfurt (Alemania), se presenta como una opción de regalo significativo en el Día del Amor y la Amistad que se celebra este viernes 14. A través de la plataforma digital "Artesanías del Perú" (www.artesaniasdelperu.gob.pe) se puede acceder a productos elaborados por 500 artesanos de regiones del país. Entre las opciones destacan muñecos esponjosos de alpacas, anillos de compromiso en oro de 18 kilates y piedra zircón, y un corazón alado pintado a mano que simboliza amor y libertad.

Cangrejos siguen en playa La Herradura



• Arañitas de mar aparecieron en masa tras retiro de piedras en playas.

Ante el intenso calor, el fin de semana decenas de bañistas acudieron a la playa La Herradura, en Chorrillos, que reabrió tras la presencia de cangrejos. Aunque la comuna señaló que la migración de estos animales acabó, aún los hay en la arena.



PERÚ ES UNO DE LOS CINCO PAÍSES CON MÁS CASOS DE ENFERMEDAD

ALERTA POR CIRCULACIÓN DE DENGUE GRAVE EN LA REGIÓN

Cinco países de las Américas, incluido el Perú, concentran el 98 % de los casos de dengue que se han detectado en enero de 2025, alertó la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Además del territorio nacional, que bordea los 10 mil contagios, se encuentran Brasil, Colombia, Nicaragua y México. En toda la región, durante el primer mes del año, se han detectado más de 238 mil afectados.

La preocupación aumenta este 2025 por la mayor circulación del serotipo del virus DENV3, que no circulaba en la última década. Según la OPS, esto significa más casos graves de dengue y podría ocasionar epidemias que sobrecarguen los servicios de salud.





ÚTILES ESCOLARES TÓXICOS SON UNA AMENAZA

Ante el próximo inicio del año escolar, la jefa de la Oficina de Vigilancia y Control de la Diris Lima Sur, Mercedes Tello, alertó que útiles escolares de dudosa procedencia contienen material tóxico que puede afectar la salud de los menores.



MAL DEL OJO SECO PUEDE GENERAR COMPLICACIONES

"El ojo seco es una patología muy común y si no se trata a tiempo puede generar complicaciones de mayor gravedad en la visión", señaló Félix Torres, director del Instituto Nacional de Oftalmología, que está en campaña de despistaje.

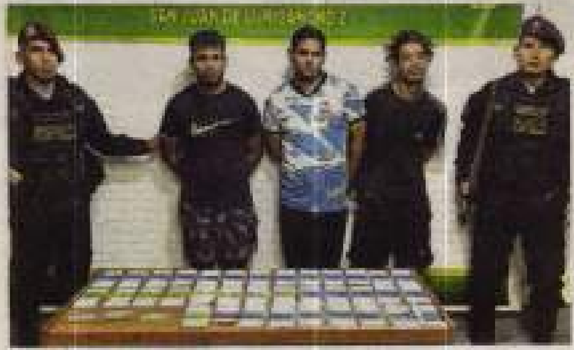


ESTA SEMANA SEGUIRÁN LLUVIAS DISPERSAS

Hasta el jueves 13 de febrero seguirán las lluvias dispersas en la costa del Perú, que afectarán principalmente a los departamentos de Lima, Ica, Arequipa y Moquegua. Sin embargo, habrá también brillo solar.



ATRAPAN A "ROBACASAS". Ronald Germán Puican García y Roberto Carlos Monzón Campos fueron capturados en la ciudad de Chiclayo tras robar una lavadora, seis sábanas de diferentes colores y dos almohadas de una vivienda ubicada en la urbanización Los Tréboles. Pretendían subir los enseres a un vehículo para emprender la fuga, pero trabajadores municipales los sorprendieron y dieron aviso a la Policía.



▪ Se les incautó 35 tarjetas falsas.

AGARRARON A TRES "TARJETEROS"

"Chamos" se las ingenian para estafar en el Metro

Una mafia de venezolanos fue detenida con 35 tarjetas de la Línea 1 del Metro de Lima consideradas anómalas aunque esta vez ya no con millonarios saldos, como solían hacerlo antes, sino con montos que iban de 12 a 15 soles, pero que eran recargadas varias veces al día. Jhean Ramos (25), José Luna (23) y Francisco García (24), de "Los Tarjeteros de Lima este", fueron capturados por policías de la Unidad de Emergencia Este 1 en una mototaxi frente a la estación "San Carlos". "Cada tarjeta al día da un ingreso de tres mil soles. Al mes, cien mil soles", dijo el jefe de dicha unidad, comandante Rolando Suárez.

AL GRANO



BARRISTAS EN TIROTEO

El "Gran Banderazo" de la barra "Los Radicales", de Alianza Lima, que celebraba 20 años de creación, terminó en una balacera con hinchas de la "U" en Villa El Salvador. Hubo dos heridos.

POLICÍA ARROLLA A UNA FAMILIA

El policía Geyder Martin Valladolid Abramonte, en presunto estado de ebriedad, chocó contra una mototaxi dejando heridos a una familia con dos niñas de 2 y 7 años, en Piura.

EN VEHÍCULO QUE ACABABA DE ROBAR CON SU CÓMPLICE

"Gordo Tony" cae otra vez a balazos

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

"Gordo Tony" cae nuevamente tras robar un carro. El 20 de enero último, el sujeto cuyo nombre es Antony Marín Ramos (32) cayó en un vehículo robado y ayer, tras una persecución a balazos, nuevamente fue detenido por la Policía en Villa María del Triunfo.

Una vecina grabó el momento en que el sujeto y sus cómplices huyeron en el vehículo de la víctima y en el que usaron para el atraco. "Iba a ingresar a la cochera. Uno me apuntó, abrió la puerta, le entrego mis pertenencias y se van", dijo el agraviado que pidió ayuda a la Policía Nacional.

De inmediato, agentes de la comisaría de Villa María del Triunfo, unidad perteneciente a la Divpol Sur 3, realizaron el plan "Cerco" y capturaron a "Gordo Tony" y a Axel Jiménez Veramatus (19), "Loco Axel", con una pistola y municiones. Se recuperó la camioneta robada. Se supo que Marín estuvo preso diez años por el mismo delito.



▪ Axel Jiménez y "Gordo Tony" van tras las rejas.

ojo al dato

Un promedio de 20 vehículos al día roban a nivel nacional, según estadísticas de la Policía Nacional.

▪ VEHÍCULO RECUPERADO

GPS. La detención se dio gracias a que los efectivos policiales tomaron conocimiento de que minutos antes había ocurrido el robo y pudieron acceder al GPS del vehículo marca Renault, el cual fue recuperado.

Para los agentes, estos sujetos se dedican al robo de vehículos y al "marcaje", es decir a asaltar a personas que salen con fuertes sumas de dinero de los bancos.



HUACHIPA

SICARIOS MATAN A "JALADOR"

En una zona comercial de Huachipa, donde también funcionan locales nocturnos, dos pistoleros en moto asesinaron de dos balazos a Fernando Rivera, un joven de 27 años que trabajaba como taxista y que también jalaba clientes para algunos negocios de la zona. Ocurrió a la 1:30 de la madrugada en el cruce de las avenidas Las Torres y Carapongo. Al parecer, segundos antes, la víctima había recibido una llamada a su celular. Le dispararon en la cabeza y cuerpo.

ECUADOR

NOBOA Y GONZÁLEZ EN REÑIDO CONTEO

Pelean voto a voto por la Presidencia

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

El jefe de Estado y líder de Acción Democrática Nacional (ADN), Daniel Noboa, lidera los conteos oficial y de encuestadoras, pero con una ventaja que al cierre de esta edición no le garantiza el triunfo para evitar una segunda vuelta contra Luisa González, del correísta Movimiento Revolución Ciudadana (MRC).

En comicios en que González denunció irregularidades, con el presidente que no dejó de ejercer el poder a pesar de que debió delegarlo a su vicepresidenta, Noboa es el seguro ganador de la primera vuelta, aunque no se definía hasta anoche si con la ventaja suficiente para su reelección.

ojo al dato
Anoche corrieron denuncias de fraude y se espera que los observadores internacionales se pronuncien hoy lunes.

• Actual presidente lleva ligera ventaja.

El magnate de 37 años necesita el 50 % más uno de los votos válidos para su reelección inmediata o sacar más del 40 % y una ventaja superior a 10 % al segundo, situaciones que no se confirmaron ayer con el avance del conteo oficial.

CIFRAS. Según el exit poll (encuesta a boca de urna, a la salida de los centros de votación) de la empresa Diego Tello, el presidente Noboa sería el ganador con el 50,12 % de votos frente al 42,21 % de González, suficiente para su reelección en primera vuelta.

Sin embargo, el conteo oficial del Consejo Nacional Electoral (CNE) de Ecuador, al cierre de esta edición al 13,57 % de actas válidas, daba a Noboa con 46,53 %, González con 41,68 % y Leonidas Iza con 5,18 %.

ESTADOS UNIDOS

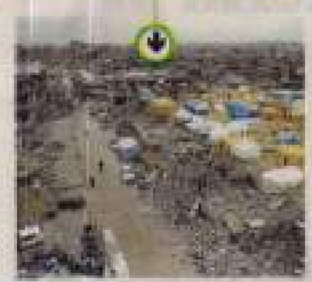
MUSK ANTICIPA DERROTA DE GRINGOS EN GUERRA

WASHINGTON. Elon Musk, del Departamento de Eficiencia de los Estados Unidos, anticipó una crisis de armas. "Es necesario rehacer por completo los programas de armas estadounidenses. La estrategia actual es construir una pequeña cantidad de armas a un precio elevado para combatir la guerra de ayer. A menos que se produzcan cambios inmediatos y dramáticos, Estados Unidos perderá muy estrepitosamente la próxima guerra", recalcó.



ALUD SEPULTA A CHINOS COMO CANCHA. Equipos de emergencia en la provincia suroccidental de Sichuán, en China, luchaban ayer contra el tiempo para localizar a 28 personas desaparecidas después de que un deslizamiento de tierra provocado por la lluvia mató a una persona y sepultó a viviendas con gente dentro.

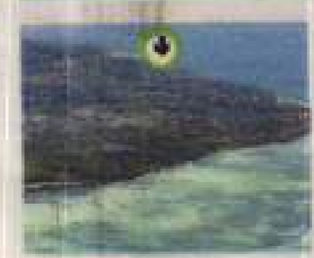
FRANJA DE GAZA



VUELVEN A CASA Y SOLO HALLAN ESCOMBROS

➡ Al aprovechar una tregua de Israel, que detuvo momentáneamente sus bombardeos, palestinos acabaron refugiados en tiendas de campaña montadas en medio de sus casas a las que volvieron con la esperanza de habitarlas, en Jabalia, en el norte de la Franja de Gaza, donde solo encontraron escombros.

PUERTO RICO



HUYEN DE OLA GIGANTE QUE NUNCA LLEGÓ

➡ Ante la alerta del Servicio Geológico de Estados Unidos (USGS) sobre un posible tsunami, a raíz de un terremoto de 8 grados que sacudió el sábado Islas Caimán, pobladores de Puerto Rico, Bahamas y otros países caribeños huyeron de las costas. Sin embargo, una ola gigante jamás llegó.



MÉXICO

MENTIROSA AMENAZA A CHOFER CON DENUNCIARLO POR ACOSO

➡ Una confirmación de que algunas mujeres mienten al denunciar a "acosadores" es viral, luego de que un taxista de Uber mostró un video en que se ve que una pasajera lo amenazó con denunciarlo por acoso sexual. Todo porque el hombre se negó a acelerar y violar las normas de tránsito con el fin de llevarla más rápido a su trabajo, como ella exigía, y le pidió que se baje del vehículo, en México DF. "O te apuras o te meto a la cárcel 5 años", amenazó la mentirosa.

INDIA



"HOMBRES SANTOS" SE DAN CHAPUZÓN EN AGUAS SAGRADAS

➡ Naga Sadhus, los "hombres santos" hindúes, llegaron en una procesión para darse un chapuzón en Sangam, la confluencia de los ríos Ganges, Yamuna y los míticos ríos Saraswati, durante el festival Maha Kumbh Mela en Prayagraj. Millones de fieles se sumergen en esas aguas consideradas sagradas, todos los años, en la peregrinación religiosa más multitudinaria del mundo que se registra en enero y febrero, y atrae también a turistas.

ISRAEL



PROMETE "LIMPIEZA" DE PALESTINOS

➡ El primer ministro de Israel, Benjamin Netanyahu, anunció que "hará el trabajo" para aplicar la propuesta de Donald Trump de sacar a palestinos de la Franja Gaza para "reubicarlos".

ASÍ FUE

EL VATICANO



PAPA AFRONTA PROBLEMAS PARA RESPIRAR

➡ El papa Francisco interrumpió ayer la lectura de la homilía "por dificultades en la respiración" y solicitó a un arzobispo que le tome el relevo. "Ahora me disculpo y pido al maestro que continúe la lectura por dificultad en la respiración", indicó afectado de bronquitis en la ceremonia por el Jubileo de las Fuerzas Armadas, tras lo cual se registraron aplausos de los asistentes en la Plaza de San Pedro.

¿SABÍAS QUE...

LOS GALLOS SON ANIMALES OMNÍVOROS POR SU ALIMENTACIÓN?

COMO OMNÍVOROS, LOS GALLOS PUEDEN COMER SEMILLAS, VERDURAS, LOMBRICES Y LARVAS DE INSECTOS, ENTRE OTROS ALIMENTOS DIVERSOS.

PUNO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CELEBRAN A LA VIRGEN DE LA CANDELARIA

Bailan y se lucen por la Mamacha

La festividad de la Virgen de la Candelaria se celebró ayer con ritos de devoción a la patrona de Puno y vistosos conjuntos de danza y música.

En la Octava del homenaje a la Virgen de la Candelaria se celebró una misa en su santuario, en el templo de San Juan Bautista, con autoridades y miembros de asociaciones religiosas y hermandades.

Con melodías de agrupaciones de sikuris salió la procesión en que el anda de la Virgen de la Candelaria, cargada por cuadrillas y seguida por una multitud de fieles, recorrió calles de la ciudad con coloridas alfombras florales.

COMPITEN. Durante la tarde se realizó la reñida competencia de trajes de luces y bailes en el estadio Enrique Torres Belón, que continuará hoy lunes.

Participaron comparsas que interpretaron danzas emblemáticas de Puno como la morenada, el caporal, la diablada, la kullahuada, los tinkus y los sikuris.



▪ Coreografías de grupos folclóricos se lucieron en Puno.

ojo al dato

La celebración de la Octava es importante porque finaliza el conjunto de homenajes centrales a la Mamacha Candelaria.





LA LIBERTAD

TRES MUERTOS Y OCHO HERIDOS EN ACCIDENTES VIALES



SÁNCHEZ CARRIÓN. Erásimo Layza Valverde (chofer), Rozana Navez Honorio (gestante) y una menor, integrantes de una familia, murieron al despistarse la camioneta en que iban, en la provincia de Sánchez Carrión. Además, un niño de 2 años y Elmer Layza (hermano del conductor) resultaron heridos. En tanto, dos vehículos chocaron en el sector Almiranta, distrito de Quiruvilca, y se reportó seis heridos.

CAJAMARCA

ZORRITO RUN RUN RECIBIRÁ A TURISTAS EN EL CARNAVAL

CAJAMARCA. Con el zorrito Run Run como principal atractivo, la Granja Porcón, a 30 kilómetros de la ciudad de Cajamarca, se prepara para recibir a miles de turistas nacionales y extranjeros durante el carnaval. Los visitantes podrán relajarse al aire libre, conocer al animalito rescatado en Comas (Lima), disfrutar de los bellos paisajes y participar de actividades en el campo.

ÁNCASH

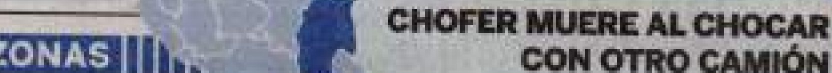
LLUVIAS AFECTAN CASAS Y CULTIVOS

HUARAZ. Las intensas lluvias en la sierra de la región dañaron defensas ribereñas, bloquearon vías y afectaron casas y cultivos. En San Marcos, el deslizamiento de un cerro dañó una casa; la crecida de ríos en Aquia destruyó la defensa del río Pativilca; y en Cátac el río Santa inundó una vía. En Yauya y Bambas, cultivos se perdieron.



PASCO

CHOFER MUERE AL CHOCAR CON OTRO CAMIÓN



CERRO DE PASCO. El chofer, identificado como Lenin Cabrera Rojas, natural de Chinchao, Huánuco, murió ayer al chocar por alcance contra otro camión de carga, en la Carretera Central, entre Cerro de Pasco y La Oroya, específicamente en Cochamarca, región Pasco. Cabrera conducía un vehículo de encomiendas.

AMAZONAS

OLEODUCTO SUFRE NUEVO ATENTADO



SANTA MARÍA DE NIEVA. Un nuevo atentado sufrió el Oleoducto Norperuano, denunció Petroperú, tras detectar presencia de crudo cerca de la comunidad Numpatkain, en el distrito Santa María de Nieva, Amazonas. "Se observó movimiento de terreno (excavación) en una zona patrullada por personal de seguridad y mantenimiento, lo que permite presumir que se trata de un nuevo atentado de terceros", comunicó la petrolera estatal.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez-Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales ojo Diario

COMBATA EL SEDENTARISMO

Si pasas mucho tiempo sentado, realiza estos ejercicios:

- Mueve los tobillos en círculos.
- Alterna levantar los talones y los dedos de los pies.
- Contrae y relaja los músculos de las piernas.

CAMINAR DESCALZO

Estimula la circulación en los pies y mejora la conexión neuromuscular.

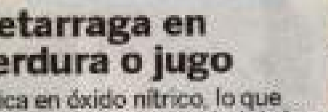
SUPLEMENTOS

LEYENDA
Dosis recomendada

Coenzima Q10 (CoQ10)

- Mejora la producción de energía en las células y fortalece el corazón.
- Ayuda a regular la presión arterial.
- Protege las arterias del estrés oxidativo.

100-200 mg/día.



Magnesio

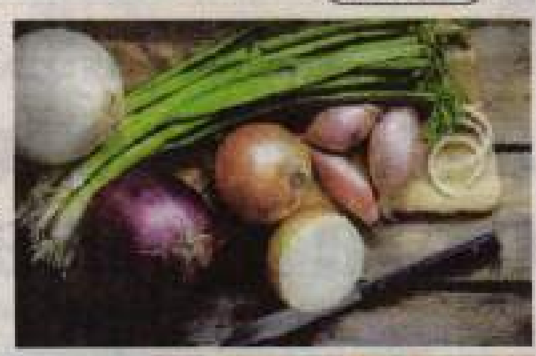
- Este suplemento relaja los vasos sanguíneos (efecto vasodilatador).
- Reduce la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo.
- Disminuye el riesgo de formación de coágulos.

200-400 mg/día (ajustar según tolerancia)

ALIADOS EN LA DIETA

LEYENDA
Fuentes

La dieta juega un papel crucial en la salud circulatoria. Algunos alimentos favorecen la fluidez de la sangre, reducen la inflamación y fortalecen las paredes de los vasos sanguíneos.













Grasas saludables (Omega-3)

- Disminuyen la inflamación y previenen la formación de coágulos.

Semillas de linaza, chía y nueces.

Frutas cítricas y ricas en vitamina C

- Mejoran la producción de colágeno y fortalecen los vasos sanguíneos.

Naranjas, limones, toronjas, kiwis y fresas.

Vegetales de hojas verdes

- Contienen nitratos que dilatan los vasos sanguíneos y optimizan el flujo sanguíneo.

Espinacas, acelgas, lechuga y kale.

Betarraga en verdura o jugo

- Rica en óxido nítrico, lo que incrementa la elasticidad de los vasos sanguíneos.
- Aumenta la oxigenación muscular.











Ajo y cebolla

- La alicina presente en ellos ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y prevenir la hipertensión.
- Propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes.

Chocolate negro (alto en cacao)

- Rico en flavonoides, mejora la circulación y reduce la presión arterial.

Frutos secos y semillas

- Su alto contenido en vitamina E contribuye a prevenir la coagulación sanguínea.

Almendras, avellanas, girasol, pistachos.

Frutas rojas y bayas

- Ricas en antioxidantes que protegen los vasos sanguíneos y reducen la inflamación.

Arándanos, moras, frambuesas y uvas.

Menestras y granos enteros

- Reducen los niveles de colesterol y mejoran la salud cardiovascular.

Lentejas, garbanzos, quinua y avena.

Té verde y jengibre

- Aumentan la circulación y tienen propiedades vasodilatadoras.

Agua

- Mantenerse hidratado es esencial para una buena circulación y prevenir que la sangre se espese.

1 BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS 10 ENE
2 EJERCICIOS EN CASA: MANTENERSE ACTIVO SIN SALIR 13 ENE
3 EL SOL Y LA VITAMINA D: REFUERZA TU SISTEMA INMUNE 17 ENE
4 POSTURA CO... HÁBITOS S... PARA UNA ... SALU... 20 E...

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

El transp... a todos l... cuerpo e... esto dep... circulaci... Cuando l... aparecen... incluso l... enferme... Sin emba... una buen... mediante...

LA ROPA AJUSTADA, EL SEDENTARISMO Y FUMAR SON PERJUDICIALES

LÁMINA 10

IMENTOS Y ERCICIOS PARA A CIRCULACIÓN NGUINEA SANA

e oxígeno y nutrientes anos y tejidos del cial para la salud, y n gran medida de una guínea eficiente. la circulación, pueden bles malestares e l desarrollo de cardiovasculares. s posible mantener d circulatoria as acciones.



CONSEJOS

Evita el sedentarismo

. Estar sentado por largos periodos afecta el flujo sanguíneo.

. Levántate y estírate cada 30-60 minutos si laboras en una oficina.

Descansa con las piernas elevadas

. Elevar las piernas 15-20 cm al dormir ayuda a la circulación venosa.

Dúchate con agua fría y masajes

. Alternar agua caliente y fría mejora la circulación.

. Masajear las piernas con aceites esenciales estimula el flujo sanguíneo.

Usa ropa cómoda

. La ropa apretada dificulta la circulación en las piernas.

. Usa medias de compresión (si es necesario). Son recomendadas para personas con varices o mala circulación en las piernas.

Evita el tabaco

. Fumar endurece las arterias y dificulta el flujo sanguíneo.

Reduzca el estrés

. La ansiedad y el estrés pueden afectar la presión arterial.

. Prácticas como yoga, meditación y respiración profunda son beneficiosas.

LO QUE NO DEBES COMER

- Grasas trans (comida rápida, margarina).
- Azúcares refinados y harinas blancas.
- Bebidas azucaradas y alcohol en exceso.
- Exceso de sal y alimentos procesados.

5 SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL 24 ENE

6 ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL 27 ENE

7 DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA 31 ENE

8 CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL 3 FEB

9 DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO 7 FEB

10 ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA 10 FEB

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, DEP



FINANZAS INTELIGENTES

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR DEUDAS

1 PRIORIDAD Pague primero las deudas con mayores intereses para reducir el gasto a largo plazo.

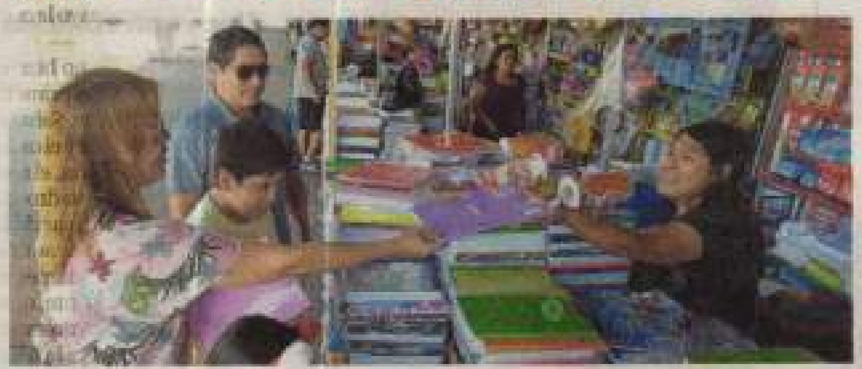
2 AUTODISCIPLINA Mantenga el compromiso de ajustar sus hábitos de gasto, evitando nuevas deudas.

3 REFINANCIACIÓN Explore opciones de refinanciar sus deudas para obtener mejores condiciones.

#APUÉSTALEALPERÚ

CONSEJOS PARA EVITAR GASTOS ELEVADOS

Ahorre con los útiles escolares



REDACCIÓN OJO

El regreso a clases está cerca y con él, la inevitable preocupación por la compra de útiles escolares. Sin embargo, estos gastos no tienen por qué ser un dolor de cabeza. Con algo de planificación, cada familia puede afrontarlos sin afectar el bolsillo. Expertos de Tai Loy comparten 5 consejos para un retorno al colegio sin estrés financiero.

INVENTARIO. Antes de salir de compras, realice un inventario de lo que ya tiene. Revise los útiles escolares del año anterior y reutilice todo lo posible. Así evitará compras innecesarias y ahorrará en el regreso.

PRESUPUESTO. Conocer los ingresos mensuales (fijos y variables) y los gastos (fijos, variables y financieros) permite calcular el excedente disponible para la compra de útiles escolares, organizando el presupuesto de manera que no afecte el pago de otras obligaciones.

LISTA. Organizar la lista de útiles escolares con tiempo es una manera muy efectiva de evitar gastos impulsivos. Aproveche las promociones en tiendas físicas y online para obtener los mejores precios. Con planificación, evitará el estrés financiero.

1

COMPRAS EN GRUPO. Coordinar con otros padres para comprar en cantidad permite aprovechar descuentos especiales en compras al por mayor. Al unirse, podrán acceder a descuentos en librerías y tiendas escolares, ahorrando significativamente en el regreso a clases.

2



COMPARE PRECIOS. No es necesario adquirir todo en un solo lugar. Consultar precios en diferentes tiendas es clave para encontrar la mejor opción para su bolsillo. Revise las páginas web de los establecimientos comerciales, donde suelen publicar precios y promociones.

3

FINANCIAMIENTO RESPONSABLE. Si necesita dinero adicional, considere opciones como préstamos o tarjetas de crédito, siempre con responsabilidad. Los expertos de Banco Ripley lanzan la campaña "Equipamos tu regreso al cole", con 20 premios: 10 laptops y 10 vales de S/1,000 para compras en Tai Loy.

S/300

a S/450 es el monto estimado que gastará cada familia peruana en útiles escolares, según la Cámara de Comercio de Lima.

TÍO BILLEGAS

SOBREPRODUCCIÓN DE MANGO: ¿QUÉ HACER AHORA?

¡Hola, sobrino! El precio del mango está por los suelos: de costar S/4 el kilo el año pasado, su precio ha caído a S/1 este 2025. ¿Qué pasó? A causa del adelanto de la cosecha por mal clima, hay mucho mango por vender, pero pocos compradores. Ante la caída del precio, los agricultores en Piura –donde se produce más de la mitad del mango– ya no saben qué hacer.

Pero ojo, no solo el mango está sufriendo. El limón, la uva y la maracuyá también se están viendo afectados. Para colmo, esta sobreoferta ha obligado a botar toneladas de fruta. ¡No estamos para desperdiciar nada! Incluso, esta situación aumenta el riesgo de que plagas, como la mosca de la fruta, puedan afectar a otros productos agrícolas.

"NUESTROS AGRICULTORES NECESITAN ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO Y MÁS RECURSOS. NO ES POSIBLE SEGUIR VIENDO CÓMO LA PRODUCCIÓN SE DESPERDICIA EN LA CARRETERA."

¿Qué hacer? Necesitamos tomar la sartén por el mango. No solo se trata de dejar de sembrar en los próximos años, como recomiendan algunos. Nuestros agricultores necesitan acompañamiento técnico y más recursos. No es posible seguir viendo cómo la producción y el trabajo de nuestros agricultores se desperdician en la carretera.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe

Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Jóvenes en la informalidad

Un estudio de Arcos Dorados revela que 4 de cada 10 jóvenes de 18 a 25 años en Lima tienen empleo, pero el 48.4% está en la informalidad. La falta de experiencia (30.7%) y los bajos sueldos (22%) son las principales barreras para acceder a trabajos formales.

2 Negocio en redes

Para Ale Necosup, experta en redes sociales de Pomeroides, la clave para optimizar la presencia online de su negocio es ser constante, usar un calendario anual para fechas relevantes y monitorear métricas para ajustar la estrategia y generar más engagement.

3 Ataque de ransomware

El ransomware sigue en aumento, afectando a empresas y usuarios. Mario Micucci, experto de ESET, aconseja mantener la calma, desconectar el dispositivo, no pagar el rescate y buscar ayuda profesional para mitigar daños.



TROPEZÓN EN ALT(U)RA

CREMAS EMPATARON 1-1 CON COMERCIANTES UNIDOS

GANABAN EN CAJABAMBA, PERO TRAS "BLOOPER" DE ARQUERO BRITOS A LOS 94' CEDIERON DOS PUNTOS

Se le escapó la victoria. Universitario no empezó el Apertura con el pie derecho y solo pudo empatar 1-1 con Comerciantes Unidos en Cajabamba. Los cremas tenían el partido controlado y solo esperaban el pitazo final del árbitro Micke Palomino para sumar sus primeros tres puntos, pero llegó un error garrafal del arquero Sebastián Britos.

A los 94', el portero salió a cortar un centro, al que también fueron a despejar Williams Rivero y Matías Di Benedetto, y el balón se le pasó y quedó en los pies de Alexander Lecaros, que la metió al área chica y ahí estuvo Matías Sen para poner la igualdad. Si hace unas semanas el número uno "merengue" falló en los amistosos en Colombia, en esta ocasión la salida "en falso" del uruguayo le costó dos puntos a la "U".

El cuadro de Fabián Bustos no hizo un buen partido, al menos en los primeros 45' se vio poco del bicampeón. Salvo algunos intentos de Alex Valera y el orden que impuso Horacio Calcaterra, el resto no estuvo a la altura de un cuadro que aspira al tricampeonato. A pesar de un dominio intrascendente, las ocasiones más claras fueron de Comerciantes vía Ray Sandoval y Leiner Escalante, quienes estrellaron el balón en el travesaño. Para el complemento otra fue la historia. El DT crema sacó a "Orejas" Flores, que había caminado en el primer tiempo y dio ingreso a Diego Churín. Luego entraron Gabriel Costa y Jairo Vélez por los discretos Martín Pérez Guedes y Jairo Concha. Ambos volantes le dieron otro aire y empezaron a llegar las ocasiones de gol. A los 65' Paolo Reyna sacó un centro desde la izquierda y el ecuatoriano Vélez de cabeza abrió el marcador. El 1-0 hacía justicia a lo que ocurría en Cajabamba. Luego pudieron llegar más goles, pero el arquero Álvaro Billete respondió a gran nivel. Cuando ya la "Trinchera Norte" celebraba la victoria, llegó el 'blooper' de Britos y los cremas se fueron con las caras largas del estadio "German Contreras".

FIRMADOS

"Descansar, recuperarse y en la semana seguramente 'Pipo' preparará el partido de la mejor forma, porque el miércoles es una final"

HERNÁN BARCOS
Delantero de Alianza Lima

"En esta cancha siempre nos roban, esto ya no es novedad. Parece que Racing tiene buena relación con la gente de la AFA, eso es claro"

RAÚL CASCINI
Directivo de Boca Juniors

"Monterrey es el equilibrio que yo buscaba y que me hacía falta. Agradezco el esfuerzo que han hecho como club, fue fácil decidir para mí"

SERGIO RAMOS
Defensa del Monterrey

"Me gustaría jugar con mi hijo de 14 años, pero ya veremos, depende más de mí que de él. Veremos si juego el próximo Mundial"

CRISTIANO RONALDO
Delantero del Al-Nassr

CRISTAL SOLO SACÓ UN 2-2 ANTE ALIANZA UNIVERSIDAD

"Raza" a medio carnaval



• El equipo de Guillermo Farré falló demasiado en situaciones y posiciones adelantadas.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Huánuco.- La ilusión era los tres puntos, pero la realidad solo dio uno. Sporting Cristal pretendía iniciar con sonrisa el Apertura de la Liga 1, pero se tuvo que conformar con un empate 2-2 ante el recién ascendido Alianza Universidad. En el estadio "Heraclio Tapia" el hincha neutral se fue contento porque vio un partidazo con llegadas, polémicas y un equipo visitante cuyo peor enemigo fue el 'offside', ya que cayó en más de diez ocasiones en posición adelantada y dos de ellas habían terminado en sendos goles de Irven Ávila.

El encuentro arrancó con un Cristal peligroso arriba, pero débil y lento atrás. En el centro se lució Gustavo Cazonatti y Catriel Cabellos tuvo un bajo partido. El 1-0 llegó a los 10', cuando Martín Cauteruccio recuperó una pelota y se la dio a Santiago González quien cruzó el remate ante el buen portero Pedro Ynamine. El local se repuso y dio vuelta con un golazo de tiro libre de Marcos Lliuya (27') y una definición de Yorleys Mena ante la débil marca del improvisado central Flavio Alcedo (39'). Antes del final del primer tiempo, Cauteruccio logró la paridad marcando de penal.

En el segundo tiempo, Cristal intentó de varias maneras, el local se fue conformando con el empate y tanto Misael Sosa como Martín Távara erraron lo que pudo ser el triunfo celeste.

OJO AL DATO

Con este resultado, Sporting Cristal registra 7 partidos seguidos sin caer ante Alianza Universidad (5 victorias y 2 empates).



PODRÍA CAMBIAR

"PIPO" LE APUNTA A NACIONAL

El festejo por el triunfo 3-0 ante Cusco FC ya quedó atrás para "Pipo" Gorosito y ahora el entrenador de Alianza Lima tiene en la mira a Nacional de Paraguay, el miércoles por Copa Libertadores. El DT podría darle ingreso a Fernando Gaibor en la volante por Kevin Quevedo, que aún no eleva el nivel y con ello adelantar a Pablo Lavandeira. "Si hay alguno cansado o nosotros vemos que baja el rendimiento, saldrá y entrará otro", adelantó el técnico.

LA COLUMNA DE EL OJÓN



por: el calidoso

EL HINCHA BLANQUIAZUL TIENE LA FE AL TOPE PARA EL MIÉRCOLES

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que hincha aliancista esperando el partido con Nacional. La goleada a Cusco ilusiona al aficionado que el miércoles llenará Matute. El cuadro del "Pipo" Gorosito ganó, gustó y goleó, algo difícil de ver en los últimos tiempos en La Victoria. Por eso todos están ilusionados con este plantel que tiene jugadores claves como Enrique, Noriega, Lavandeira, Castillo, Cepellini y el mismo "Pirata" Barcos, que de a pocos va agarrando ritmo. Eso sí, debe cuidarse de las contras porque a veces el equipo queda mal parado y a nivel internacional eso puede ser mortal **¡CHEEEEESSSSSS!**



La firme que ver a Jesús Barco en el Santos no me cuadra. Parece mentira que un volante que apareció con mucha proyección y condiciones termine jugando en segunda. El chalaco no será una estrella, pero tiene más fútbol que varios de los que está en primera. El problema es que el muchacho se descuidó en lo físico y hoy sin piernas no haces nada. Ojalá se recupere en Nazca y vuelva a la máxima categoría. **¡OJITO, OJITO!**

El que lo empieza a pasar mal en el fútbol argentino es Diego Romero. El portero se fue de la "U" cansado de ser suplente de Britos y en Banfield le está pasando lo mismo. El técnico decidió apostar por un jugador de la casa y "Chiquito" ya lleva cuatro partidos en la banca. Al portero solo le queda esperar su oportunidad, pero cuidado que si continúa sin jugar puede perder su puesto en la selección porque Enriquez sí tiene continuidad y también es joven. **¡HUUUUMMMMM!**



Nuestro fútbol está de cabeza en todos los estamentos. Los técnicos extranjeros no solo son mayoría en la Liga 1, en la 2 también empezaron a llegar y lo mismo ocurre en la 3 que se supone solo era para los peruanos. Lo más gracioso es que a los entrenadores nacionales les cobran 20 mil soles por tener la licencia y a los de afuera, que no cuentan con ella, se les consiguen los dirigentes de sus clubes sin pasar la capacitación respectiva. Ahora sí me quito. **¡CHAUUUUU!**



▪ Lewandowski volvió a marcar para los catalanes.

GOLEÓ DE VISITA 4-1 AL SEVILLA

"Barza" ganó y acecha a líderes en la Liga

Se metió en la pelea. Barcelona (3° con 48) aprovechó el empate en el 'derbi' madrileño y recortó distancias con los líderes de La Liga. Los azulgranas, de visita, ganaron 4-1 al Sevilla (13° con 28) y le pusieron emoción al torneo español. Robert Lewandowski (7') abrió la lata para los catalanes. Los andaluces reaccionaron y un minuto después empataron vía Rubén Vargas. Fermín (46'), que luego sería expulsado sobre los 62', aumentó para el 'Barza'. Raphinha (55') y Eric García (89') dejaron sin chances de la igualdad al local.

REDACCION OJO
redaccion@prensmart.pe

CAYÓ 1-0 DE VISITA Y SE FUE DE LA COPA FA

Colero de segunda elimina a Liverpool

Plymouth.- La perfección no existe y eso ya lo entendió Liverpool que, si bien es puntero en la Premier League, finalista de la Copa de la Liga y está en octavos de Champions League, en la Copa FA se despidió sorpresivamente en la cuarta ronda, tras caer 1-0 en casa del Plymouth Argyle. Lo curioso es que este equipo es colero en la segunda división de Inglaterra, el Championship, y ayer le plantó cara de manera increíble a los "Reds" para lograr su mayor hazaña en su historia y avanzar a octavos de la Copa FA luego de 18 años. El único gol lo anotó de penal el delantero Ryan Hardie a los 53'.

La gran figura del encuentro fue el portero local Conor Hazard, quien tuvo al menos cinco intervenciones claves, incluida una a los 96' tras un cabezazo del uruguayo Darwin Núñez. Por primera vez en la historia, Plymouth elimina a 2 equipos de la máxima división inglesa en una misma FA Cup (Brentford y Liverpool). Liverpool no gana la Copa FA desde el 2022 y su técnico Arne Slot manifestó su decepción por el resultado.



▪ Los "Reds" se quedaron fuera de su primera competencia.

ojo al dato

Antoine Griezmann del Atlético, cambió la camiseta que usó en el partido contra el Real Madrid por cartas de Pokémon.

"El resultado es evidente, es una gran decepción, y la forma en que jugamos tampoco era motivo de alegría, fallamos mucho y queda corregir", declaró el estratega. Otro equipo que avanzó a octavos de esta Copa FA fue el Aston Villa que se impuso 2-1 ante Tottenham con goles de Ramsey (1') y Rogers (64').



"GAITANES" CON FARID GRIPPA. Después de sus colaboraciones con Gilberto Santa Rosa y Willy Colón, el dúo "Gaitanes", Ricardo y Alberto Gaitán, acaban de lanzar el tema "Muy dentro de mí" de Marc Anthony, además grabarán con Farik Grippa.

▪ Pablo Villanueva es tan buen sonero como cómico.

POR GANAR EL GRAMMY

"Melcochita" felicita a Tony y Mimy Succar

El cómico y sonero Pablo Villanueva "Melcochita" felicitó a Tony Succar por la obtención del Grammy americano y espera que eso ayude para que la salsa peruana crezca. "Me siento feliz por el éxito de Tony Succar y su mamá, pues son personas muy profesionales y talentosas. Además, le han ganado a dos grandes como Marc Anthony y Juan Luis Guerra. He trabajado con ellos, son buenas personas y espero que esto ayude para que la salsa peruana crezca porque aquí hay mucho talento", enfatizó Melcochita.

Además, dijo que viene alistando sus maletas porque en mayo hará 30 shows en Colombia con su orquesta.



▪ Tony Succar y su mamá Mimy dieron lección de talento.

LAMENTA EXTORSIONES

Lucho Cuéllar solidario con Bill Orosco

El cantante Lucho Cuéllar se solidarizó con Bill Orosco, luego de que delincuentes hicieran denotar una granada en los exteriores de su casa. "Me solidarizo con Bill y con todas las personas emprendedoras o trabajadoras que están siendo víctimas de esta terrible situación", indicó Cuéllar, quien acaba de grabar su tema inédito "Cuando tengas tiempo".

Giuliana: Los músicos no ganamos millones

ADMITE QUE SIGUE ASUSTADA POR AMENAZAS

LADY GAMARRA
redaccion@prensmart.pe

La cantante Giuliana Rengifo indicó que se siente temerosa porque está siendo víctima de las extorsiones y delincuentes le han amenazado con lanzar una granada en su casa de Piura si es que no les entrega 30 mil soles. Además, espera que la dejen trabajar tranquila, pues resaltó que trata de darle lo mejor a su familia.

▪ AMENAZAS LE LLEGARON POR MENSAJES

"Estoy asustada porque una nunca sabe lo que puede pasar. Los delincuentes me estaban pidiendo 30 mil soles. Me dijeron: 'Paga, sino te llevaremos un regalo a tu casa', 'Paga porque sino en la canchita que está frente a tu casa encontrarás un muerto'. Los mensajes eran de terror", precisó Rengifo.

- Giuliana, ¿Cómo está la situación de las extorsiones, tras la denuncia que realizaste?

Me estuvieron extorsionando, pero a raíz que lo estoy haciendo público han parado con las amenazas gracias a Dios. La policía está rondando la casa de mi tía, para donde es la amenaza.

- Tras la denuncia, ¿Qué medidas de seguridad has tomado para proteger a tu familia?

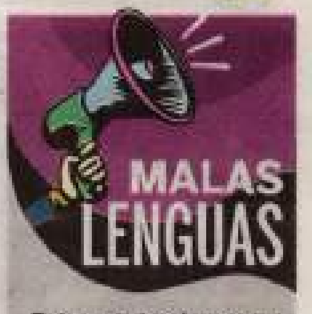
Hice la denuncia, la policía está vigilando mi casa en Piura. Solo deseo tranquilidad y paz para poder seguir trabajando. Nadie tiene derecho a alterar la tranquilidad de mi familia, los músicos no ganamos millonadas, trabajamos como todos los peruanos para tratar de darle lo mejor a nuestras familias.

ojo al dato

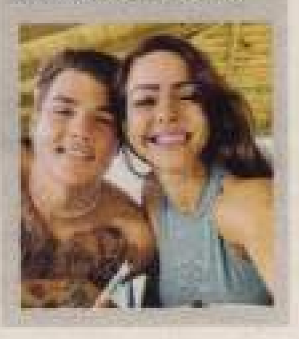
La cantante piurana señaló que seguirá con sus shows porque es su única fuente de ingreso, y es padre y madre para sus hijas.



▪ La piurana afirma que dejaron de amenazarla.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **MICHEILLE SOIFER** le preparó una romántica sorpresa a su amorcito **GLEYSOM RENÉ** por su cumpleaños. Parece que por fin le llegó el amor a **MICHI**... El concierto de **CORAZÓN SERRANO** por sus 32 años fue un éxito total, pero a mucha gente le extrañó que no hubieran invitado a **ESTRELLA TORRES** y **THAMARA GÓMEZ**, quienes fueron parte de los inicios del grupo y en sus voces se hicieron conocidos sus más grandes éxitos. Hummm... **PALOMA FIUZA** se encuentra por Chile con el grupo Porto Seguro y la acompaña su chibolo **TOMI NARBONDO**..., es que la parejita está recontra templada. Buena... Según la influencer "La Mana", el **BRYANT** estaría sacando los pies del plato. Uyuyuy... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



RUBY APOYA A RENATA FLORES

Ruby Palomino afirmó que el Perú estará bien representado por la ayacuchana Renata Flores, quien en los próximos días participará en el Festival de Viña del Mar.

SUSANA Y PACO ROMPIERON HILOS

En el concierto de Corazón Serrano, Paco Bazán y Susana Alvarado sorprendieron al decidir romper sus hilos rojos. El futuro de la parejita en coqueteos quedó en el aire.



• Cantante jura que no está saliendo con nadie.

Luis Sánchez: "Leslie está celosa"

AFIRMA QUE DISFRUTA DE SU SOLTERÍA Y PARECE QUE ESO LE MOLESTA A MOSCOSO

LADY GAMARRA

El cantante Luisito Sánchez indicó que está disfrutando de su soltería, sin embargo, dijo que esto no sería del agrado de su expareja, la actriz cómica Leslie Moscoso, pues aseguró que la madre de su hijo está celosa.

- Luisito, Leslie publicó un video donde se les ve comiendo pizza y te bromea con el hecho de que estarías enamorado...

No estoy con nadie, pero soy una persona soltera, puedo salir y pasarla bien con quien quiera. Pero me da la impresión que Leslie está celosa y por ahí va su molestia.

- O sea, ¿Estás en saliditas con alguien en especial?

No. No salgo con nadie en especial ni tampoco estoy enamorado, pero salgo a divertirme y no estoy viendo mucho a Leslie últimamente. Quizá le fastidia eso, pero estoy full abocado a mis cosas del trabajo.

- Entonces, ¿Ya tiraste la toalla con Leslie, a raíz que te choteó?

No, pero estoy disfrutando de mi soltería porque tengo derecho a ser feliz. Además, creo que Leslie también tiene el derecho de pasarla bien porque estamos solteros, pero creo que algo le molesta. Quizá le fastidia que ya no estemos compartiendo tanto tiempo juntos como antes, pero también es por trabajo y no por amor. Ahora, estoy concentrado en trabajar.

De otro lado, en más de una ocasión, Leslie Moscoso aclaró que solo tiene una amistad con el padre de su hijo.

ojo al dato

Luisito Sánchez ha expresado su deseo de que Ricky Trevitazo y Luigi Carbajal se amisten ya que ambos son como hermanos.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Contratiempos saldrán a relucir en el ámbito laboral. Procure no distraerse o será presa fácil de quienes quieren perjudicarlo. Adelante.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Habrá una jornada de situaciones conflictivas en el trabajo. Finalmente, ciertos temas estarán abiertos a discusión. Hable con calma.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
No se involucre en compromisos laborales que no está seguro de poder cumplir. Podrían generar problemas con sus jefes. Manténgase alerta.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No hay peores enemigos para una relación de pareja que la intolerancia. Sea más comunicativo con la persona amada. Suerte.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Deberá estar muy concentrado en el trabajo pues hoy se resuelven asuntos importantes. Se enfrentará a graves consecuencias si no lo hace.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Existen situaciones en la pareja que no supo manejar por orgullo o celos sin motivos. Este día encontrará la manera de solucionarlo todo.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Toda adquisición a crédito en cualquier ámbito podría terminar arrinconándolo con altos intereses. Sea precavido y le irá mejor.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
La fuerza que lo mueve en lo profesional es intentar llegar a algún lado. Póngase metas y procure alcanzarlas. La disciplina es una gran aliada.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Tendrá tendencia a caer en los mismos errores de siempre dentro de su entorno laboral. Haga una autocrítica seria y solucione sus problemas.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
La pareja no tiene que vivir siempre un cuento de hadas. Es normal que hayan problemas. Lo único que puede ayudar a superarlos es el amor.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Deberá ser muy cuidadoso con las decisiones que tome en el trabajo. De ser necesario, tómese un tiempo más antes de dar el primer paso.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No se enoje por la opinión de los demás o la forma en que lo perciban en el trabajo. Confíe en sus capacidades y demuestre lo bueno que es.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Quiero que Trump lo deporte por tramposo

Teresa (25 años, Los Olivos). Doctora Magaly Moro, ahora que veo las noticias sobre los miles de deportados que el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, está sacando de su país, estoy deseando que entre ellos esté mi ex enamorado Manuel, quien está de ilegal y me engañó con otra.

Le cuento, Manuel y yo nos conocimos en el trabajo y empezamos una bonita relación. En el año 2023, él decidió irse a trabajar a Estados Unidos. Me juró que haría lo posible para que yo también vaya para allá y formemos una familia en el extranjero. Él viajó a fines de ese año.

Mantuvimos nuestra relación a distancia durante ocho meses hasta que se fue enfriando. Manuel dejó de llamarme y sus mensajes eran cada vez más esporádicos. Me decía que estaba ocupado, porque tenía dos trabajos y llegaba muy cansado a la casa de sus tíos, donde vive.

Yo trataba de ser comprensiva, porque entendía que él estaba esforzándose para estar juntos otra vez. Pero la verdad era otra. Uno de sus primos me escribió y me dijo que Manuel me engañaba, que salía con una ciudadana americana porque quería obtener la nacionalidad. Doctora, no lo podía creer.

Cuando le pregunté a Manuel si eso era verdad, no me lo negó. Me dijo que tener una relación a distancia era algo irreal y que mejor cada uno tome su camino. Me sentí morir. No solo me estaba cortando, sino que me reconocía su infidelidad.

Ahora deseo que sea deportado por tramposo e infiel. ¿Qué le parecen mis deseos?

ojo al consejo

Querida Teresa, creo que estás actuando así por lo dolida que te sientes a causa del engaño de Manuel. Es mejor que te calmes y te olvides de él; pasa la página y vuelve a enamorarte de alguien mejor. Guardar rencor solo te hará daño a ti, porque mientras tú estás que te retuerces de cólera, él está feliz haciendo su vida con otra. Mejor olvídalo. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿ES BUENO TRABAJAR CON LA PAREJA?

Para que la relación no se vea afectada, es importante que separen lo personal de lo profesional. Deben establecer reglas, como el no llevar el trabajo a casa o no hablar de temas de la oficina cuando están en su tiempo personal.

HABLAR DE TU RELACIÓN EN LA OFICINA

Los expertos de Harvard Business Review recomiendan ser transparentes en el entorno laboral; es decir, hablar de tu relación con los compañeros de la oficina para que sepan que no le vas a dar preferencia a tu pareja.

TIEMPO JUNTOS FUERA DEL ENTORNO LABORAL

El tiempo que pasan juntos en el trabajo no cuenta como tiempo en pareja. Se recomienda realizar actividades fuera de la oficina, incluso si se ven todo el día mientras están trabajando, para así fortalecer la relación.



¿QUÉ SIGNIFICA?

SUBYUGANTE
Que ejerce un gran poder o atracción.
SINÓNIMOS: cautivador, fascinante, hipnótico.
ANTÓNIMOS: repulsivo, desagradable, aburrido.

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5335

	7			4	2			
6	9	4	5		3		7	2
				7		5		
		7	8		4			
4	3	5	6	2				8
2						6		3
9	4					2	5	
			2	8			3	
	6				7			

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5334

3	8	1	7	6	2	9	5	4
5	6	7	4	9	3	2	1	8
2	4	9	8	1	5	7	6	3
1	3	6	2	5	7	4	8	9
8	7	5	9	4	1	6	3	2
9	2	4	3	8	6	5	7	1
6	5	8	1	2	4	3	9	7
7	9	2	6	3	8	1	4	5
4	1	3	5	7	9	8	2	6

PUPILETRAS

X M W Y K O C A M P O S O B V N X Z O V K U R P
W O R F A R F Á N K G M Y G E F Z E N Í T R A M
L Q E H G E A R A U J O U K L M O I S O B E R R
L A Z S B D Q E O R E Z L O R Q E C N O A D A X
P I L K G R D I P L R L R G S M T X N V H M N N
D P V E R O T O B L O E F J G R S Q E H O S D A
Q A X N Ó C G R N V S P D A J C K U B S P A J D
L T F K C N D I R I P K L S L E C O Y B T G Q V
W B O L L I R R A C U E E T N E V A N E B R E Í
R O D R Í G U E Z C S Q B O S I L V A A G A Q N
V N Á M Z U G L J E E A A A L Q D R R G Z V L C
A Z O D Á V I L A O H Q L O G F B O B D I Ó W U
Z E L Á Z N O G C P M A O Z L G L K Q D P Ñ M L
O R R A Z I P I X H Z L J H G U E R R E R O Ú A
V B X Y B U B H U A N O U I E O S O Z H O O W Z
Q S K P J S O G R I L L A C V C G J I P E Ñ A D

CLAVES DEL DÍA

TEMA: FUTBOLISTAS PERUANOS

GUERRERO
FARFÁN
VARGAS
TAPIA
CUEVA
ARAUJO
RAMOS
ADVÍNCULA
RODRÍGUEZ
PEÑA
FLORES
AQUINO
BENAVENTE
CALLIRGOS
CARRILLO
LÓPEZ
GONZÁLEZ
POLO
GUZMÁN
CORDERO
LORA
GALESE
DÁVILA
LEÓN
ZÚÑIGA
MARTÍNEZ
PIZARRO
SILVA
CAMPOS
REBOSIO
SALAZAR
LUYO

SOLUCIÓN PUPILETRAS



Director periodístico: Carlos Espinoza Oliva
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart

Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR



ojo GRAMA

REFRÁN: CUENTO VIEJO, POCO CREÍDO.

Significado: Las historias repetidas pierden credibilidad con el tiempo y dejan de ser tomadas en serio.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6527

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

BENEFICIOS DE LAS LEGUMINOSAS PARA TU SALUD

➔ Cada 10 de febrero, el mundo celebra el Día Mundial de las Legumbinosas, recordándonos su papel clave en la alimentación saludable. Lentejas, garbanzos, frijoles, arvejas y habas son fuentes de proteína vegetal, fibra y carbohidratos de absorción lenta.

➔ Recomiendo consumir al menos tres porciones a la semana (una porción equivale a ½ taza cocida). Sus almidones resistentes contribuyen a un mejor control del azúcar en sangre, lo cual es beneficioso porque mantiene en equilibrio nuestra energía. Además de su aporte de fibra, que evita el estreñimiento, sus lignanos, compuestos antioxidantes, tienen efectos protectores contra enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

➔ Más allá de la nutrición, su producción es sostenible, mejorando la fertilidad del suelo. Incluirlas en la dieta es un paso hacia una alimentación equilibrada y un planeta más saludable.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.sarabusabbah.com